

# Inhalt

Vorwort von Kris Carr 8

    Einführung 12

## TEIL I

### BEREITE ALLES VOR

    Kapitel 1: Meine Essensregeln 18

    Kapitel 2: Bring dich in Kochstimmung 34

## TEIL II

### FANG AN ZU GENIESSEN!

    Kapitel 3: Getränke: Mixen, Entsaften, Schütteln 60

    Kapitel 4: Frühstück: Magie am Morgen 84

    Kapitel 5: Snacks: Häppchen gegen den Heißhunger 106

    Kapitel 6: Suppen: Zum Löffeln 122

    Kapitel 7: Salate: Zum Aufgabeln 142

    Kapitel 8: Sandwiches und Wraps: Zum Aus-der-Hand-Essen 160

    Kapitel 9: Beilagen: Kleine Mahlzeiten 172

    Kapitel 10: Hauptgerichte: Perfekt ausgewogen 184

    Kapitel 11: Süßes: Zum Verwöhnen 216

Ende: Ich wünsch dir was! 246

    Dankeschön! 250

    Über die Autorin 252